

主菜一焼き物 i-07

しいらのピザソース焼き



MEMO

[illegible]

エネルギー (kcal)	135
たんぱく質 (g)	16.2
脂質 (g)	4.4
カルシウム(mg)	92
鉄 (mg)	0.6
VA (μg)	74
VB1(mg)	0.12
VB2 (mg)	0.15
塩分(g)	1.1
食物繊維 (g)	0.5

作り方

- ① しいらに下味をつける。たまねぎは薄めのくし形に切り、ピーマンはせん切りにする。
 - ② たまねぎ・ピーマンと調味料を混ぜる。(ソース)
 - ③ しいらに小麦粉をまぶしてアルミカップに入れ、ソースをのせる。
 - ④ チーズ・パン粉をふり、オーブンで焼く。
- ☆ オーブンは、あらかじめ200℃位に余熱しておく。

